



PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)⁽¹⁾,
ogonówka (40g)⁽²⁾,
twarożek ze szczypiorkiem (80g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
papryka świeża (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata czarna (200g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(mleko), ²(soja), ³(mleko), ⁴(gluten)

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)⁽¹⁾,
smażony filet z miruny (100g)⁽²⁾,
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)⁽³⁾,
surówka z kapusty kiszonej (120g),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gluten, mleko, seler), ²(gluten, jaja, ryby), ³(gluten, mleko)

Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)⁽¹⁾,
polędwica sopocka (40g)⁽²⁾,
ser twarogowy plaster (36g)⁽³⁾,
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)⁽⁴⁾,
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)⁽⁵⁾

Możliwość wystąpienia alergenów:
¹(gorczyca, jaja, mleko), ²(gluten, jaja, gorczyca, seler), ³(mleko),
⁴(gluten), ⁵(mleko)

Kalorie:	2472,82	kcal
Energia:	77,81	kJ
Błonnik:	47,40	g
Węglowodany:	336,78	g
W tym cukry:	63,29	g
Tłuszcze:	86,83	g
Kw. tł. nas.:	22,34	g
Białko:	111,62	g
Sód:	1,21	g